

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий _____ дошкольного
образовательного учреждения _____



Основное меню

приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте 1,6 – 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения города Красноперекопска, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

-
1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012год
 2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год
 3. «Питание детей», Снигур М.И., Корешкова З.Т.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	7
	<i>Яйца вареные</i>	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	6
	<i>Чай с молоком</i>	0,150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	
Второй завтрак	<i>Фрукты и ягоды свежие</i>	0,155	0,06	0,06	15,19	68,20	368
Итого 2й завтрак		0,155	0,06	0,06	15,19	68,20	
Обед	<i>Икра кабачковая (сезон)</i>	0,030	0,03	1,41	1,71	21,24	31 снигур
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	0,150	2,79	7,93	16,24	147,60	57
	<i>Оладьи из печени</i>	0,080	14,15	8,68	3,04	151,50	98 снигур
	<i>Рис припущенный</i>	0,100	2,45	2,86	24,45	133,30	316
	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	0,140	0,70	0,00	14,14	59,73	399
	<i>Хлеб белый</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	<i>Хлеб черный</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,542	23,14	21,71	78,22	610,22	
Уплотненный полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	0,030	1,90	5,40	19,80	135,00	
	<i>Икра овощная/ Овощи свежие</i>	0,030	0,44	0,06	1,44	9,00	55
	<i>Шницель рубленый</i>	0,055	8,19	6,18	8,22	121,00	282
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	0,100	4,41	3,61	21,16	134,76	317
	<i>Чай с лимоном</i>	0,150	0,09	0,02	7,77	31,21	393
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,375	14,22	10,37	42,99	323,37	
Итого за день			52,41	46,55	173,76	1345,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Суфле из творога</i>	0,080	8,85	10,35	13,36	194,21	179снигур
	<i>Соус яблочный</i>	0,020	0,02	0,02	3,41	13,86	362
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	<i>Какао с молоком</i>	0,150	3,06	2,66	13,18	89,17	397
Итого за завтрак		0,280	14,83	16,41	41,79	391,04	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	<i>Овощи соленые/Овощи свежие</i>	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	<i>Суп овощной (сезон)/Суп картофельный вегетарианский</i>	0,160	1,60	2,49	11,00	76,35	51снигур/ 78
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	0,050	6,88	2,24	5,57	70,00	256
	<i>Картофельное пюре</i>	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321
	<i>Компот из ягод</i>	0,160	0,17	0,05	18,15	73,76	375
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,542	14,06	8,80	68,14	415,65	
Уплотненный полдник	<i>Крендель сахарный</i>	0,050	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	<i>Икра овощная сборная/Икра кабачковая</i>	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34снигур
	<i>Рулет с луком и яйцом</i>	0,055	6,84	5,64	5,38	99,92	295
	<i>Каша рассыпчатая</i>	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	<i>Чай с лимоном</i>	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	393
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,405	17,611	18,437	73,526	532,005	
Итого за день		1,392	47,320	43,646	200,124	1409,092	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	<i>0,150</i>	<i>4,35</i>	<i>4,11</i>	<i>13,93</i>	<i>110,10</i>	<i>94</i>
	<i>Яйца вареные</i>	<i>0,040</i>	<i>5,08</i>	<i>4,60</i>	<i>0,28</i>	<i>63,00</i>	<i>213</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>0,00</i>	<i>2,18</i>	<i>0,04</i>	<i>19,80</i>	<i>6</i>
	<i>Чай с молоком</i>	<i>0,150</i>	<i>2,65</i>	<i>2,33</i>	<i>11,31</i>	<i>77,00</i>	<i>394</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,027</i>	<i>2,90</i>	<i>1,20</i>	<i>11,80</i>	<i>74,00</i>	
Итого за завтрак		0,370	14,98	14,41	37,36	343,90	
Второй завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	<i>0,150</i>	<i>4,35</i>	<i>3,75</i>	<i>6,00</i>	<i>75,00</i>	<i>401</i>
Итого 2й завтрак		0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	
Обед	<i>Икра свекольная/Овощи свежие</i>	<i>0,030</i>	<i>0,35</i>	<i>0,01</i>	<i>1,15</i>	<i>7,20</i>	<i>32</i>
	<i>Суп картофельный</i>	<i>0,150</i>	<i>19,10</i>	<i>27,33</i>	<i>15,57</i>	<i>385,01</i>	<i>77</i>
	<i>Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным</i>	<i>0,050</i>	<i>6,37</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>1,24</i>	<i>307</i>
	<i>Каша вязкая</i>	<i>0,100</i>	<i>2,75</i>	<i>0,11</i>	<i>0,50</i>	<i>0,65</i>	<i>168</i>
	<i>Кисель из плодов шиповника</i>	<i>0,140</i>	<i>0,17</i>	<i>0,08</i>	<i>19,26</i>	<i>78,40</i>	<i>381</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	<i>1,92</i>	<i>0,32</i>	<i>14,24</i>	<i>69,44</i>	
Итого за обед		0,512	31,75	28,42	55,16	569,33	
Уплотненный полдник	<i>Коржики молочные</i>	<i>0,040</i>	<i>2,61</i>	<i>0,07</i>	<i>0,22</i>	<i>0,24</i>	<i>496</i>
	<i>Рыбная котлета</i>	<i>0,050</i>	<i>6,57</i>	<i>2,14</i>	<i>3,93</i>	<i>52,79</i>	<i>511</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	<i>0,100</i>	<i>2,04</i>	<i>3,20</i>	<i>13,63</i>	<i>91,50</i>	<i>321</i>
	<i>Соус сметанный</i>	<i>0,040</i>	<i>0,56</i>	<i>2,00</i>	<i>2,35</i>	<i>29,64</i>	<i>354</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>0,150</i>	<i>0,09</i>	<i>0,03</i>	<i>77,70</i>	<i>0,60</i>	<i>393</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,350	12,97	7,94	102,23	202,17	
Итого за день		1,382	64,052	54,511	200,742	1190,404	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	<i>0,160</i>	<i>4,64</i>	<i>4,38</i>	<i>14,86</i>	<i>117,44</i>	<i>94</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>0,00</i>	<i>2,18</i>	<i>0,04</i>	<i>19,80</i>	<i>6</i>
	<i>Сыр твердый</i>	<i>0,010</i>	<i>2,66</i>	<i>2,63</i>	<i>0,00</i>	<i>34,00</i>	<i>34</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком сгущённым</i>	<i>0,150</i>	<i>2,15</i>	<i>1,46</i>	<i>15,50</i>	<i>84,00</i>	<i>396</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,020</i>	<i>2,10</i>	<i>0,90</i>	<i>8,70</i>	<i>54,80</i>	
Итого за завтрак		0,343	11,55	11,55	39,10	310,04	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	<i>0,165</i>	<i>0,83</i>	<i>0,00</i>	<i>16,67</i>	<i>70,40</i>	<i>399</i>
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	<i>Икра кабачковая(сезон)</i>	<i>0,030</i>	<i>0,30</i>	<i>1,65</i>	<i>1,82</i>	<i>23,90</i>	<i>31снигур</i>
	<i>Щи из свежих овощей</i>	<i>0,180</i>	<i>2,09</i>	<i>4,90</i>	<i>8,64</i>	<i>76,10</i>	<i>45снигур</i>
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>0,130</i>	<i>8,38</i>	<i>6,86</i>	<i>20,87</i>	<i>183,37</i>	<i>88снигур</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>0,140</i>	<i>0,31</i>	<i>0,01</i>	<i>19,44</i>	<i>79,10</i>	<i>376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	<i>1,92</i>	<i>0,32</i>	<i>14,24</i>	<i>69,44</i>	
Итого за обед		0,522	14,09	14,24	69,42	459,31	
Уплотненный полдник	<i>Булочка дорожная</i>	<i>0,050</i>	<i>3,39</i>	<i>6,98</i>	<i>26,07</i>	<i>181,00</i>	<i>181</i>
	<i>Компот из свежих плодов</i>	<i>0,160</i>	<i>0,13</i>	<i>0,13</i>	<i>19,10</i>	<i>78,08</i>	<i>372</i>
	<i>Овощи соленые/Овощи свежие</i>	<i>0,030</i>	<i>0,35</i>	<i>0,01</i>	<i>1,15</i>	<i>7,20</i>	
	<i>Кнели рыбные</i>	<i>0,060</i>	<i>8,18</i>	<i>2,51</i>	<i>3,34</i>	<i>68,25</i>	<i>271</i>
	<i>Каша вязкая</i>	<i>0,100</i>	<i>2,75</i>	<i>3,14</i>	<i>15,76</i>	<i>102,58</i>	<i>168</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,200	15,91	13,25	69,82	464,51	
Итого за день		1,230	42,376	39,040	195,001	1304,262	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	<i>0,095</i>	<i>8,40</i>	<i>15,05</i>	<i>1,69</i>	<i>175,47</i>	<i>215</i>
	<i>Икра кабачковая (сезон)</i>	<i>0,040</i>	<i>0,32</i>	<i>1,88</i>	<i>2,28</i>	<i>28,32</i>	<i>31 снигур</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>0,150</i>	<i>0,09</i>	<i>0,02</i>	<i>7,76</i>	<i>31,22</i>	<i>393</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>0,00</i>	<i>2,18</i>	<i>0,04</i>	<i>19,80</i>	<i>6</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,020</i>	<i>2,10</i>	<i>0,90</i>	<i>8,70</i>	<i>54,80</i>	
Итого за завтрак		0,308	10,917	20,017	20,469	309,604	
Второй завтрак	<i>Плоды и ягоды свежие</i>	<i>0,155</i>	<i>0,65</i>	<i>0,65</i>	<i>15,82</i>	<i>71,04</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		0,155	0,646	0,646	15,823	71,042	
Обед	<i>Икра морковная/Овощи свежие</i>	<i>0,030</i>	<i>0,66</i>	<i>1,38</i>	<i>3,27</i>	<i>28,11</i>	<i>54</i>
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	<i>0,160</i>	<i>1,34</i>	<i>2,15</i>	<i>7,77</i>	<i>55,84</i>	<i>85</i>
	<i>Фрикадельки мясные в соусе(35/35)</i>	<i>0,070</i>	<i>5,71</i>	<i>5,74</i>	<i>5,23</i>	<i>95,67</i>	<i>288</i>
	<i>Каша рассыпчатая</i>	<i>0,100</i>	<i>5,74</i>	<i>4,06</i>	<i>25,76</i>	<i>162,50</i>	<i>313</i>
	<i>Компот из свежих плодов</i>	<i>0,150</i>	<i>0,12</i>	<i>0,12</i>	<i>17,91</i>	<i>73,20</i>	<i>372</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	<i>1,92</i>	<i>0,32</i>	<i>14,24</i>	<i>69,44</i>	
Итого за обед		0,552	16,58	14,27	78,58	512,16	
Уплотненный полдник	<i>Кекс "Детский"</i>	<i>0,050</i>	<i>2,91</i>	<i>9,13</i>	<i>25,01</i>	<i>194,00</i>	<i>489</i>
	<i>Вареники ленивые</i>	<i>0,110</i>	<i>11,38</i>	<i>15,59</i>	<i>18,84</i>	<i>265,91</i>	<i>170снигур</i>
	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	<i>0,040</i>	<i>0,78</i>	<i>1,80</i>	<i>5,30</i>	<i>40,60</i>	<i>351</i>
	<i>Кисломолочный продукт</i>	<i>0,180</i>	<i>5,22</i>	<i>4,50</i>	<i>7,38</i>	<i>91,00</i>	<i>401</i>
Итого за Уплотненный полдник		0,330	20,29	31,02	56,53	591,51	
Итого за день		1,345	48,434	65,960	171,399	1484,317	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	194
	<i>Сыр твердый</i>	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	7
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	<i>Чай с молоком</i>	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	394
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,025	2,07	0,86	8,43	52,86	
Итого за завтрак		0,348	11,46	11,85	35,12	295,87	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	
Обед	<i>Икра овощная сборная/Икра кабачковая (сезон)</i>	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34снигур
	<i>Борщ</i>	0,160	1,61	3,10	6,99	60,00	56
	<i>Зразы рыбные</i>	0,060	8,06	4,00	9,03	104,00	265
	<i>Пюре картофельное</i>	0,100	2,04	3,20	13,63	91,50	321
	<i>Кисель из кураги</i>	0,140	0,62	0,04	20,01	82,88	380
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,532	15,66	12,81	70,12	459,12	
Уплотненный полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	0,040	2,53	7,20	26,40	180,00	
	<i>Овощи соленые/Овощи свежие</i>	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	<i>Биточки рубленые</i>	0,045	6,99	0,03	0,06	0,65	282
	<i>Биточки рубленые</i>	0,045	2,58	1,83	11,59	73,13	282
	<i>Чай с лимоном</i>	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,280	13,65	9,58	51,37	319,59	
Итого за день		1,325	41,583	34,237	173,273	1144,977	

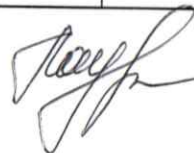
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	<i>Пудинг из творога(запеченный)</i>	0,130	19,68	13,99	31,64	330,20	235
	<i>Молоко сгущённое</i>	0,020	1,83	1,63	3,02	34,00	
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	<i>Какао с молоком</i>	0,150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
Итого за завтрак		0,330	27,56	21,71	59,46	547,00	638
Второй завтрак	<i>Фрукты и ягоды свежие</i>	0,105	0,44	0,44	10,72	48,13	368
Итого 2й завтрак		0,105	0,44	0,44	10,72	48,13	
Обед	<i>Икра свекольная/Икра овощная сборная</i>	0,030	0,34	3,41	3,15	45,41	34снигур
	<i>Рассольник ленинградский</i>	0,160	1,34	3,27	10,61	77,28	76
	<i>Оладьи из печени</i>	0,085	65,54	9,22	3,20	160,97	98снигур
	<i>Картофель отварной</i>	0,100	1,91	2,88	15,35	94,90	318
	<i>Компот из свежих плодов</i>	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	372
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,577	72,27	19,73	70,06	553,49	
Уплотненный полдник	<i>Рогалик с повидлом</i>	0,050	3,07	2,36	25,31	134,94	200Снигур
	<i>Овощи соленые/Овощи свежие</i>	0,050	0,58	0,01	1,92	12,00	
	<i>Котлеты с яблоками</i>	0,050	6,81	5,69	5,16	99,16	283
	<i>Каша рассыпчатая</i>	0,100	5,74	4,06	25,76	162,50	313
	<i>Чай с лимоном</i>	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,410	17,389	12,630	70,321	467,219	
Итого за день		1,422	117,656	54,509	210,562	1615,829	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	<i>Сыр твердый</i>	0,010	2,66	2,63	0,00	34,00	7
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	<i>Чай с молоком</i>	0,160	2,37	2,08	12,72	79,11	394
Итого за завтрак		0,360	12,58	12,47	39,42	324,35	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	399
Итого 2й завтрак		0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	
Обед	<i>Овощи соленые/Овощи свежие</i>	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем (сметаной)</i>	0,180	1,25	3,52	6,11	61,02	67
	<i>Плов из птицы</i>	0,140	14,31	13,13	23,79	270,67	304
	<i>Кисель из кураги</i>	0,150	0,69	0,05	21,44	88,80	380
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,542	19,623	17,517	71,133	524,527	
Уплотненный полдник	<i>Бисквитный рулет с повидлом</i>	0,050	3,50	2,78	31,78	168,89	202Снизур
	<i>Компот из плодов или ягод свежих</i>	0,170	0,14	0,14	20,30	82,96	375
	<i>Икра кабачковая(сезон)</i>	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86	31Снизур
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	0,100	9,57	4,82	2,57	91,67	247
	<i>Пюре картофельное</i>	0,100	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,470	16,950	13,953	76,467	503,431	
Итого за день		1,547	50,023	43,934	204,694	1426,971	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	<i>0,150</i>	<i>4,35</i>	<i>4,11</i>	<i>13,93</i>	<i>110,10</i>	<i>94</i>
	<i>Яйца вареные</i>	<i>0,040</i>	<i>5,08</i>	<i>4,60</i>	<i>0,28</i>	<i>63,00</i>	<i>213</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>0,00</i>	<i>2,18</i>	<i>0,04</i>	<i>19,80</i>	<i>6</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,027</i>	<i>2,90</i>	<i>1,20</i>	<i>11,80</i>	<i>74,00</i>	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>0,150</i>	<i>2,38</i>	<i>2,01</i>	<i>11,97</i>	<i>75,83</i>	<i>395</i>
Итого за завтрак		0,370	14,707	14,090	38,017	342,733	
Второй завтрак	<i>Фрукты и ягоды свежие</i>	<i>0,105</i>	<i>0,42</i>	<i>0,42</i>	<i>10,29</i>	<i>46,20</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		0,105	0,42	0,42	10,29	46,20	
Обед	<i>Икра морковная/Овощи свежие</i>	<i>0,050</i>	<i>1,10</i>	<i>2,30</i>	<i>5,44</i>	<i>46,85</i>	<i>54</i>
	<i>Суп с рыбными консервами</i>	<i>0,180</i>	<i>6,19</i>	<i>6,05</i>	<i>10,32</i>	<i>120,42</i>	<i>87</i>
	<i>Голубцы ленивые</i>	<i>0,130</i>	<i>4,04</i>	<i>8,81</i>	<i>58,79</i>	<i>153,26</i>	<i>90снигур</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>0,150</i>	<i>0,33</i>	<i>0,02</i>	<i>20,83</i>	<i>84,75</i>	<i>376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	<i>1,92</i>	<i>0,32</i>	<i>14,24</i>	<i>69,44</i>	
Итого за обед		0,552	14,680	17,996	114,015	502,116	
Уплотненный полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	<i>0,036</i>	<i>2,28</i>	<i>6,48</i>	<i>23,76</i>	<i>162,00</i>	
	<i>Икра кабачковая(сезон)</i>	<i>0,030</i>	<i>0,30</i>	<i>1,65</i>	<i>1,82</i>	<i>23,90</i>	<i>31снигур</i>
	<i>Зразы картофельные с мясом</i>	<i>0,120</i>	<i>9,41</i>	<i>7,77</i>	<i>22,23</i>	<i>200,78</i>	<i>95 снигур</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>0,180</i>	<i>0,11</i>	<i>0,02</i>	<i>9,32</i>	<i>37,46</i>	<i>393</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	<i>1,10</i>	<i>0,50</i>	<i>4,40</i>	<i>27,40</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,376	13,199	16,415	61,532	451,541	
Итого за день		1,403	43,007	48,920	223,854	1342,589	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	<i>Чай с молоком</i>	0,170	2,52	2,21	13,52	84,06	394
Итого за завтрак		0,350	9,774	9,691	39,285	287,956	
Второй завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого 2й завтрак		0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	
Обед	<i>Овощи соленые/Овощи свежие</i>	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	
	<i>Суп картофельный с крупой</i>	0,150	1,51	1,67	10,20	61,95	80
	<i>Бефстроганов</i>	0,050	5,95	7,25	3,07	102,60	78снигур
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	0,100	3,66	2,81	17,85	110,00	205
	<i>Компот из свежих плодов</i>	0,150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	1,92	0,32	14,24	69,44	
Итого за обед		0,522	14,610	12,674	68,820	451,790	
Уплотненный полдник	<i>Кекс творожный</i>	0,050	4,71	7,42	25,03	186,00	488
	<i>Икра овощная сборная/ Икра кабачковая (сезон)</i>	0,030	0,30	1,65	1,82	23,90	34Снигур
	<i>Пудинг из говядины</i>	0,050	11,75	3,87	0,55	83,75	290
	<i>Картофель в молоке</i>	0,100	2,35	2,48	13,16	84,40	319
	<i>Чай с лимоном</i>	0,150	0,09	0,02	7,76	31,22	393
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
Итого за Уплотненный полдник		0,390	20,300	15,935	52,730	436,671	
Итого за день		1,412	49,034	42,046	166,835	1251,416	
Среднее значение за период			55,59	47,33	192,02	1351,55	

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания



О.Ю. Лаура